



Claves de hidratación

La hidratación es fundamental en todas las personas, pero si se realiza algún tipo de actividad física se debe tener más en cuenta.

La deshidratación de un 1% del peso corporal en una persona media de 75 kg supone la pérdida de 750 ml de líquido

Consecuencias de una deshidratación leve:

- Alteración en la regulación de la temperatura corporal
- Disminución rendimiento físico
- Afectación a la capacidad intelectual
- Afectación a la digestión, etc

A partir de una pérdida mayor del 5% del peso corporal puede haber consecuencias graves.

»» Muy Importante

- 1.** Antes del ejercicio es importante estar correctamente hidratado. Aporte correcto de líquidos el día previo.
- 2.** Durante el ejercicio, siempre que sea posible, tener acceso a líquidos; para beber aproximadamente entre 1 y 1,5 vasos; sobre todo en situaciones de calor o humedad intensos, ejercicios de larga duración o de alta intensidad.
- 3.** Después del ejercicio, en el que haya habido pérdidas de hidratación por el tipo de actividad o las condiciones climatológicas, habrá que reponer líquido a lo largo de las 2-4 horas siguientes. Si la pérdida de líquidos es superior al 2%, es importante reponer las sales, principalmente el sodio, a través de bebidas isotónicas o alimentos salados.



Qué bebidas puedo tomar:

- ✓ Agua: Si la actividad física va a ser moderada y la duración no va a ser mayor de 1 hora
- ✓ Bebidas isotónicas (no estimulantes) si las condiciones climatológicas, la intensidad o la duración del ejercicio dan lugar a una intensa sudoración.
- ✓ Las bebidas isotónicas incluyen electrolitos para favorecer la rehidratación y el mayor rendimiento. Compuestas por calcio, potasio, sodio, bicarbonato, magnesio y otros minerales.
- ✓ Evitar las bebidas estimulantes que contengan sustancias como la taurina, cafeína o similares.

Para mayor información puedes entrar en el siguiente link:
<http://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/cuidados-verano/2018-campana-hidratacion/Paginas/Actividad-fisica.aspx>